

**平成30年度健康づくり研究会**  
**講習会「百歳まで歩く」**  
～健康で長く働いてもらうために～

三田労働基準監督署  
三田健康づくり研究会  
事務局(一社)三田労働基準協会

快適な職場を実現することが、従業員の心の健康につながり職場全体の活気を高めて生産性を向上させます。「三田健康づくり研究会」は労働基準監督署の指導のもと健康・快適な職場づくり、職場の活性化と生産性の向上を目指し各種の活動を行っています。

今年度は、働く人の健康啓発の重要性を改めて考えていただくため講習会「百歳まで歩く」を企画いたしました。会員以外の方でも参加いただけます。

**ご 案 内**

1 日 時 2019年1月29日(火)14時00分～15時40分(開場13時30分)

2 会 場 女性就業支援センター(ハローワーク品川入居ビル)4階ホール  
港区芝5-35-3 最寄駅:JR田町駅三田口(西口)3分  
都営地下鉄三田駅A1出口1分

3 研究会内容

(1) 挨拶 三田労働基準監督署 署長  
三田健康づくり研究会 会長

(2) 講演 『百歳まで歩く』

講師 JCHO 東京新宿メディカルセンター

リハビリテーション士長

理学療法士 田中尚喜氏

講演内容

- ・ 常日ごろの歩き方や椅子の座り方を変えるだけでも長寿体質の筋肉は作れる
- ・ 筋肉がつけば基礎代謝がよくなりダイエット効果も期待できる
- ・ 「座る、立つ、歩く」といった日常動作に必要な筋肉を鍛える簡単な方法を網羅した画期的エクササイズ

4 定 員 150名(先着順、ただし昨年度の研究会出席者(登録会員)を優先します。)

5 参加費 無 料

6 申込み方法等

裏面「申込書」により、1月22日(火)までに、三田労働基準協会あて Fax (03-3451-7692)でお申し込みください(申込書には必ず Fax 番号をご記入下さい。)。出席可能な場合は、整理番号を記入した「参加票」を申込担当者に Fax 返信いたします。

参加者は、Fax 返信された参加票を当日持参して受付にご提出ください。

7 お問い合わせ先 (一社)三田労働基準協会  
電話: 03-3451-0901 Fax 03-3451-7692  
URL <http://www.mita-roukikyo.or.jp>

受付日		整理番号	
-----	--	------	--

## 平成30年度健康づくり研究会講習会

### Fax 申込書 兼 参加票

参加者は、Fax 返信された参加票を当日持参し、受付にご提出下さい。

2019年1月29日(火) 14:00~15:40 開場 13:30

申込 Fax 送付先 (一社)三田労働基準協会 (Fax 03-3451-7692)

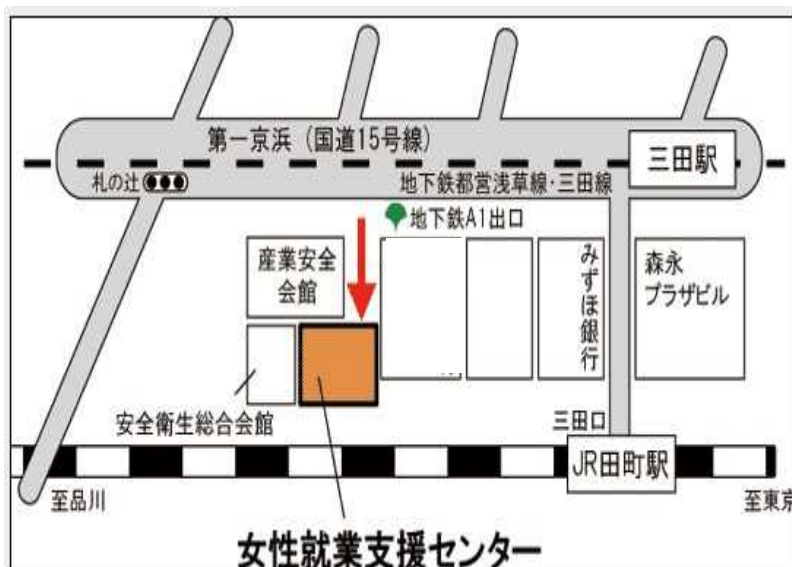
事業場名			
所在地		会員・非会員の別 ( を付けて下さい)	・三田労働基準協会員 ・基準協会員以外
申込者 職氏名			
電話 番号		FAX番号 (返信用)	
参加者 氏名	1		
	2		
<p>「三田健康づくり研究会」は、労働者の健康づくりに関する調査・研究を通じて会員相互の研鑽と事業場の健康づくりの向上を目的に活動しています。参加は任意ですが会員登録事業場は優先して講習会等を受けることができます。 会員登録 します ・ しません</p>			

注：参加者名簿は、三田労働基準監督署に提出させていただきます。

労基署においては、「行政機関の保有する個人情報の保護に関する法律」により適切に取り扱います。

### 会場案内図

東京都港区芝5-35-3 (ハローワーク品川入居ビル)



- ・JR 田町駅 西口徒歩 3 分
- ・都営地下鉄 三田駅  
A1 出口徒歩 1 分